



تفہیم و تفہیم: خدایہ بیانیہ  
کارشناسی مددکاری اجتماعی ادارہ مشاورہ دانشجوئی  
جزوہ آموزشی شماره ۲۶ مرداد ماہ ۱۳۹۳

[illegible]

முதலாம்:



آدرس اداره مشاوره دانشجویی:  
باز شهید باهنر - دانشگاه علوم پزشکی اصفهان - ساختمان  
معاونت دانشجویی فرهنگی - اداره امدادی و مشاوره دانشجویی  
تلفن: ۰۲۱-۳۳۳۹۰۰۱  
خدمات مشاوره تلفنی: ۱۹۱/۱۹۱/۱۹۱ (هر روز از ساعت ۱۵-۱۹)  
آدرس پست الکترونیک مشاوره:  
mohavertan@yahoo.com  
mohavertan\_qum@igfa.com

تعلیم نفس بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان در هنگام مراجعه با یک  
پوشش دندانوار درس، میزان نفس خود را نامطمئن و شدید می‌یابند در چنین  
حالتی یک نفس عمیق بکشید و بعد بگفتارید هوا به آرامی از ریه‌هایتان خارج  
شود، اگر نفس خود را متعادل کنید با این روش که در حین خروج هوا  
بگفتارید «آرامش» وقتی این دم و بازدم انجام شد، سعی کنید موضوعی که در  
جنسیتی آن بودید را به خاطر آورید، اگر باز هم مطلب را به یاد نیاورید از آن  
پوشش صلا گفتند و به روش بعدی پی در پی از یاد.

گفتگو: آفرینش و ریلکشن، تمرکز حواس و رژیم غذایی مناسب ورزشکاران  
گفتگو: رفتارهای عصبانه همچون دیو کردن و سرخ راه رفتن برای رسیدن به  
حالت تعادل و آرامش، تامل در کلمات انتصاب کلمات کنده اند

در مجالی دیگر در مورد شیوه های صحیح مطالعه، مهارت های امتحان دادن و اهدایکارتی صحبت خواهم نمود.



செய்து

ہی) اسے کہ گھٹ شکست خوردہ خود راہا کہے۔ گھٹ چیز جڑ عورت بہ ما

نیم آهزد و از طرف برای حل و آینه خود در راه روی جوی بکشد

ب) از کسی که آید و اسیر و حشاک تعمیر و تعمیر می کند و هر چند مثلاً به شما

در صورتی که با اختیار و اراده آتش می‌تواند از هر موقعیت ضعیف موقعیتی  
ساخته ساخته آتش خود را آزادانه شکست دهد و کشته شست

چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۵/۰۳

خود را با دیگران مقایسه نکند و به دیگران هم اجازه نقد این کار را نیست به شما  
که اصلاحات حقایق خواهد کرد و مثل آن خطای که مرا آید

تعلیمی ذهنی: گمنامی اوقات سرچشمہ تعلیم دوامی می شود حتی با که حفظ کرد و یادداشت و دیدن حلقه خارج شد است. در این موقع دفع خود را در آنجا جانی بکشد که از آن طلب خاص در آن هنگام تفرس شد است تعلیمی را که به طور جبهه گرچه به نامی آورد بدانش که در می کید با تعلیم این آثار را بدست آورد به روی در خود یافت که حدود طلب مودظ چه و بدست



فکر	هیجان	دلفری
من آیم ضعیفی هستم من غرور این احساس قول نمی شوم جان احساس سخت است و...	در گری می، میانی، قطر آب و...	اشک در تو کوه قافه نمی، عمد به دلی می، دری انگ می

**درمان شخصی - رفتاری:** این درمان درصدد اصلاح یا تغییر الگوهای فکری است که در مشکلات پیش می‌آید. در درمانگر باید مراجعان را یاری دهد تا انتظارات و باورهای غیر منطقی خود را بررسی کند و در نگرش به زندگی خود طریقی منطقی‌تر را شکل بدهد تا راه باز سازی شخصی، فردا نیز برای او همی‌ن‌وی از خود و دیگران می‌کشد. مانند این احتمال است. مثل این که دیگران همه احتمال را از شما می‌دانند. همه آنها باید چه چیزی از من بپندارند. در درمانگر به مراجع کمک می‌کنند و یک نوع فکر لطیف‌تری نیز بر کار قبلی. من سخت مطالعه کردم. من نهایت تلاش خود را می‌کنم. هر بار به سوال پاسخ گویم اما هر بار پاسخ آن را تعلیم سوال دیگری می‌دهم. چون از این که خوب عمل می‌کنم جواب ده‌م و آن را تعلیم می‌دهم.